
 Versión 3	<b>ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 1 de 1	

Periodo	UNO	Recuperación		Guía	X	Taller	X	Refuerzo	
		Grado: SEPTIMO CURSO: 7.1 - 7.2		Asignatura	EDUCACION FISICA			Fecha:01/03AL12/03	
Nombre del docente	CIELO MAR ANDRADE PALACIOS			Nombre del estudiante					


### Querido Estudiante:

¡Bienvenido! Nuevamente a esta experiencia de aprendizaje (T.A.C). Espero que continuemos con el empeño y la dedicación en este año 2021 para alcázar los aprendizajes propuestos, que se verán reflejados en unos excelentes desempeños durante todo el proceso de enseñanza y Aprendizaje autónomo.



Por favor lea con atención las instrucciones que a continuación se presentan para el desarrollo de la guía de trabajo. Es importante seguir al pie de la letra las indicaciones para la mejor comprensión y desarrollo de las actividades.

- ✚ Dirigirse con respeto utilizando las normas de cortesía.
- ✚ Nunca olvide decir “por favor” y “gracias”, al igual que mantener un tono cordial y educado
- ✚ Si no recibe una respuesta inmediata...Tenga paciencia con emails innecesarios y marque el tiempo para un email de recordatorio, según la urgencia de la respuesta.
- ✚ Realice las actividades completas y con mucha responsabilidad son para su propio beneficio.
- ✚ Envíe su trabajo en la fecha y hora asignada.
- ✚ Lo importante es que no deje de realizar las actividades y las envíe cuando ya estén completas(No enviar trabajos incompletos ni por partes)



GUIA N°3	GUIA N° 3 SEMANA DEL 01 DE MARZO AL 12 2021
NOMBRE DE LA GUIA	CONCEPTOS BASICOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA
TIEMPO ESTIMADO PARA EL DESARROLLO:	4 horas
AREAS Y/O ASIGNATURA QUE CONFORMAN LA GUÍA:	✚ EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE
DESEMPEÑO:	FORTALECER Y DESARROLLAR HABILIDADES MORTICES Y LAS CAPACIDADES FISICAS QUE CONTRIBUYEN A LA FORMACION INTEGRAL
PREGUNTA GENERADORA:	¿CREEES QUE LA ACTIVIDAD FISICA ES UNA DE LAS FUERZAS MAS PODEROSAS PARA MANTENER LA BUENA SALUD?
OBJETIVO:	Al finalizar el desarrollo de la guía el estudiante estará en capacidad de conocer, aprender y comprender los 15 conceptos básicos generales en el trabajo académico en casa TAC
ACTIVIDADES DE EJERCITACION	 Las actividades de ejercitación son muy importantes para la comprensión, profundización y desarrollo de competencias propias del área de educación física. Estas actividades irán acompañadas de un lápiz y se desarrollaran: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Durante los encuentros Académicos Virtuales.</li> <li>❖ Entregables prerequisites para desarrollar su AVA</li> </ul>
PRODUCTO O EVIDENCIA A EVALUAR	El producto o evidencia a evaluar debe ser enviada a través del correo de la docente <b>Cielo Mar Andrade Palacios</b> <a href="mailto:andradeciolo@gmail.com">andradeciolo@gmail.com</a> para la respectiva evaluación y valoración, al igual que cualquier duda que se le presente. Recuerde que de estas actividades debe quedar su respectiva evidencia, por lo que se le recomienda ser pulcro, ordenado y exigente en la presentación (Uniforme).
INFORMACIÓN PARA ENVIAR EL PRODUCTO	Por favor envíe la evidencia al <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Correo <a href="mailto:andradeciolo@gmail.com">andradeciolo@gmail.com</a></li> <li>✚ Plataforma CLASS ROOM</li> <li>✚ CODIGO DE CLASE 7.1: 6oxnku</li> <li>✚ CODIGO DE CLASE 7.2: vbmscl3</li> </ul> <p style="text-align: center;">Se le recomienda no enviar Trabajos por medio del WhatsApp</p> Para enviar la evidencia debe tener en cuenta: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar su trabajo antes de enviarlo.</li> <li>2. Si cuenta con las posibilidades utilice la APP Cam Scanner, para convertir a PDF el archivo.</li> <li>3. <b>Marque el archivo de la siguiente manera: Apellidos, Nombres, Curso, N° Guía.</b></li> </ol>



 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 2 de 1	

4. Fecha de entrega. Lunes 08  
Horario:6:00am A 12:00am



**15. CONCEPTOS BASICOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE GRADO SEXTO**

**Repaso de los siguientes conceptos**

**1. APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE DIAGNOSTICO:** Se realiza para comprobar desde el inicio mismo del curso el desarrollo que traen los estudiantes, tanto en habilidades motrices deportivas, como en las capacidades físicas, cuyo resultado, junto con el análisis metodológico de los contenidos, nos facilita la base fundamental para planificar los sistemas de clases que posibilitan el cumplimiento exitoso de los objetivos.

**2. GIMNASIA BASICA:** Sirve para elevar la capacidad de rendimiento físico del organismo y el fortalecimiento de la salud. Para ello, se vale de actividades que consolidan las HABILIDADES MOTRICES BASICAS:(Andar, correr, saltar, lanzar, trepar, escalar); desarrollan LAS CAPACIDADES FISICAS, TANTO EN LO CONDICIONAL:(Fuerza, Rapidez y Resistencia), COMO EN LO COORDINATIVO:(Agilidad, Movilidad articular).y FORMAN RASGOS MORALES Y VOLITIVOS DE LA PERSONALIDAD:(Valor, disciplina, perseverancia y colectivismo).

**3. CAPACIDADES FISICAS BASICAS CONDICIONALES:**

- ✚ CUALIDADES FISICAS
- ✚ PROPIEDADES FISICAS
- ✚ CAPACIDADES MOTRICES
- ✚ CAPACIDADES CORPORALES

<b>4. CAPACIDADES CONDICIONALES:</b>	<b>4.CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Factores energéticos</li> <li>✚ Obtención y transmisión de energía</li> <li>✚ Acción motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Sensomotrices consolidadas</li> <li>✚ Procesos de regulación y dirección de los movimientos</li> </ul>



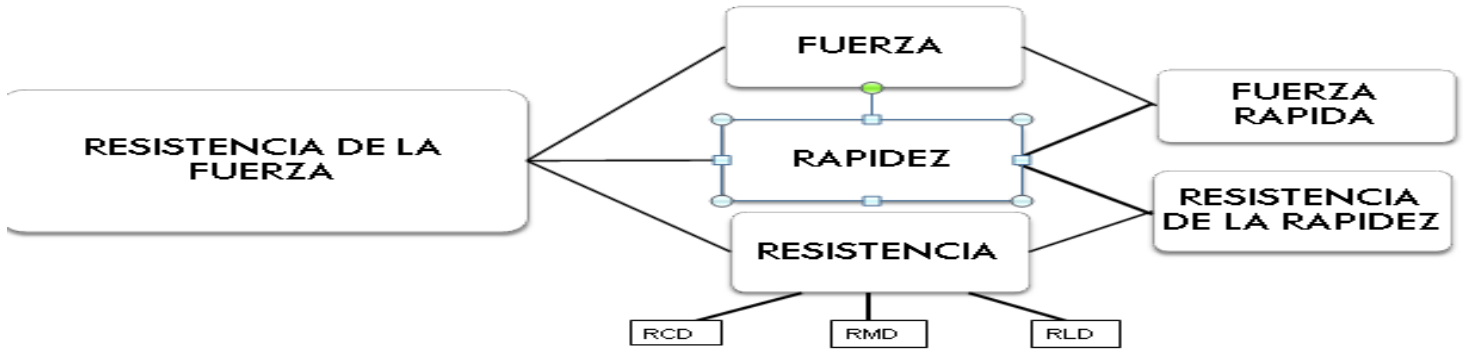
SC-CER779096

*"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"*

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

## 5. CAPACIDADES CONDICIONALES



### ✓ NUESTRA SALUD MENTAL

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles. (EN ELAVA 3 TRABAJAREMOS EL CONSEJO NUMERO 1) **Manténgase informado.** Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.



### #SANOS EN CASA: ALIMENTACION SALUDABLE

(EN ELAVA 3 TRABAJAREMOS LOS CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE NUMERO 1)

**1. Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras**

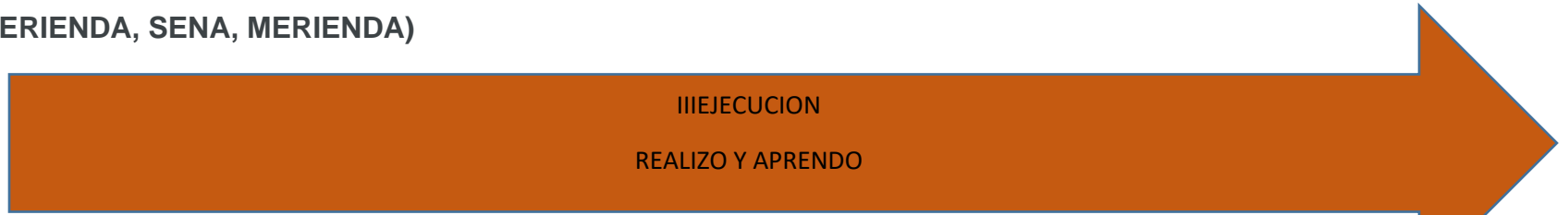
- Coma todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.



 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 4 de 1	

- Siempre que pueda, elija cereales —como maíz, mijo, avena, trigo o arroz— integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.
- Como refrigerio entre horas, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

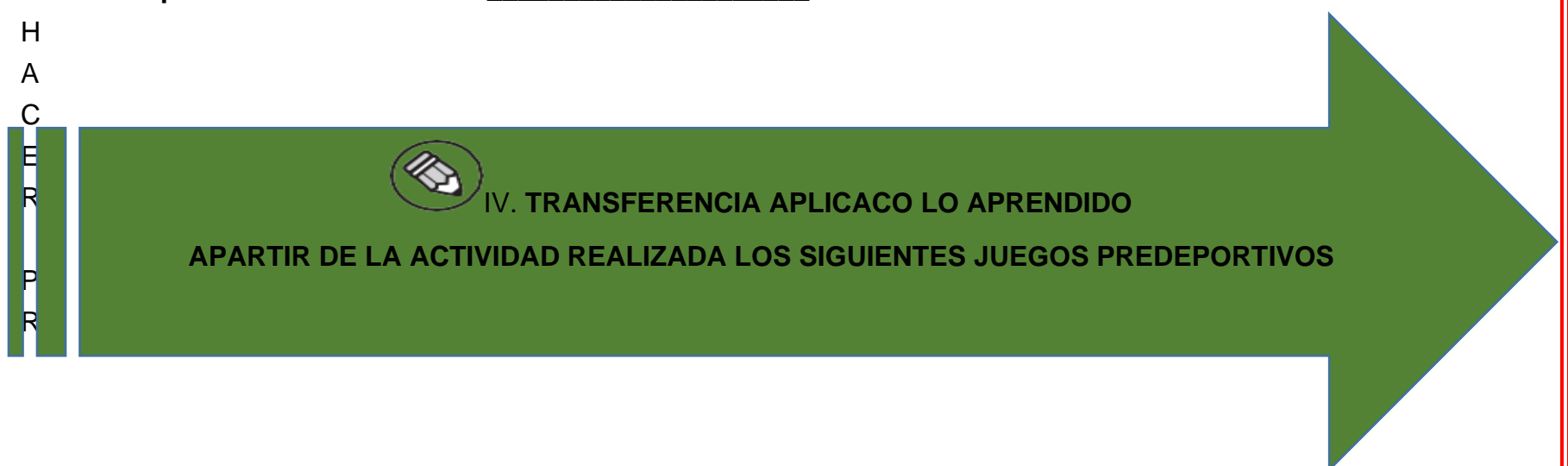
**APLIQUEMOS ESTOS CONSEJOS EN NUESTRA VIDA DIARIA AL:(DESAYUNO, MERIENDA, ALMUERZO, MERIENDA, SENA, MERIENDA)**



Analice la información que aparece en los conceptos básicos y con base en ella responda las siguientes preguntas:

- A. ¿Por qué realizar un diagnóstico de la condición física de los estudiantes de 6.º? \_\_\_\_\_
- B. La Gimnasia básica sirve para \_\_\_\_\_
- C. Las Capacidades condicionales también se conocen con el nombre de: \_\_\_\_\_
- D. La diferencia entre las capacidades condicionales y coordinativas es: \_\_\_\_\_
- E. Nombre las capacidades condicionales \_\_\_\_\_

H  
A  
C  
M  
R  
P  
R



1.

**Nombre: Rápido cambiando los objetos**

- Objetivo:** Realizar carrera individual y pasar obstáculo.
- Materiales:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.
- Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:**
  - Gana el equipo que más objetos cambie.
  - Es de carácter obligatorio pasar el obstáculo.

2.. **Nombre: Pelotas dentro del cajón**

- Objetivo:** Realizar carrera individual y lanzamiento por encima del hombro.
- Materiales:** Silbato, cronómetro, cajón sueco, pelotas pequeñas y obstáculos.
- Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zigzag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza lanzamiento de pelotas pequeñas a un cajón sueco sin tapa que está a una distancia de 5 metros del lugar donde están las pelotas (círculo) que se encuentra a dos metros de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.





SC-CER779096

*"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"*

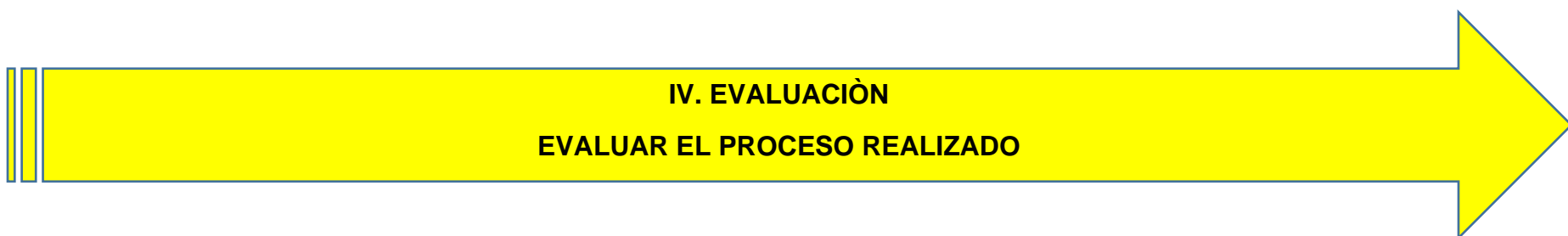
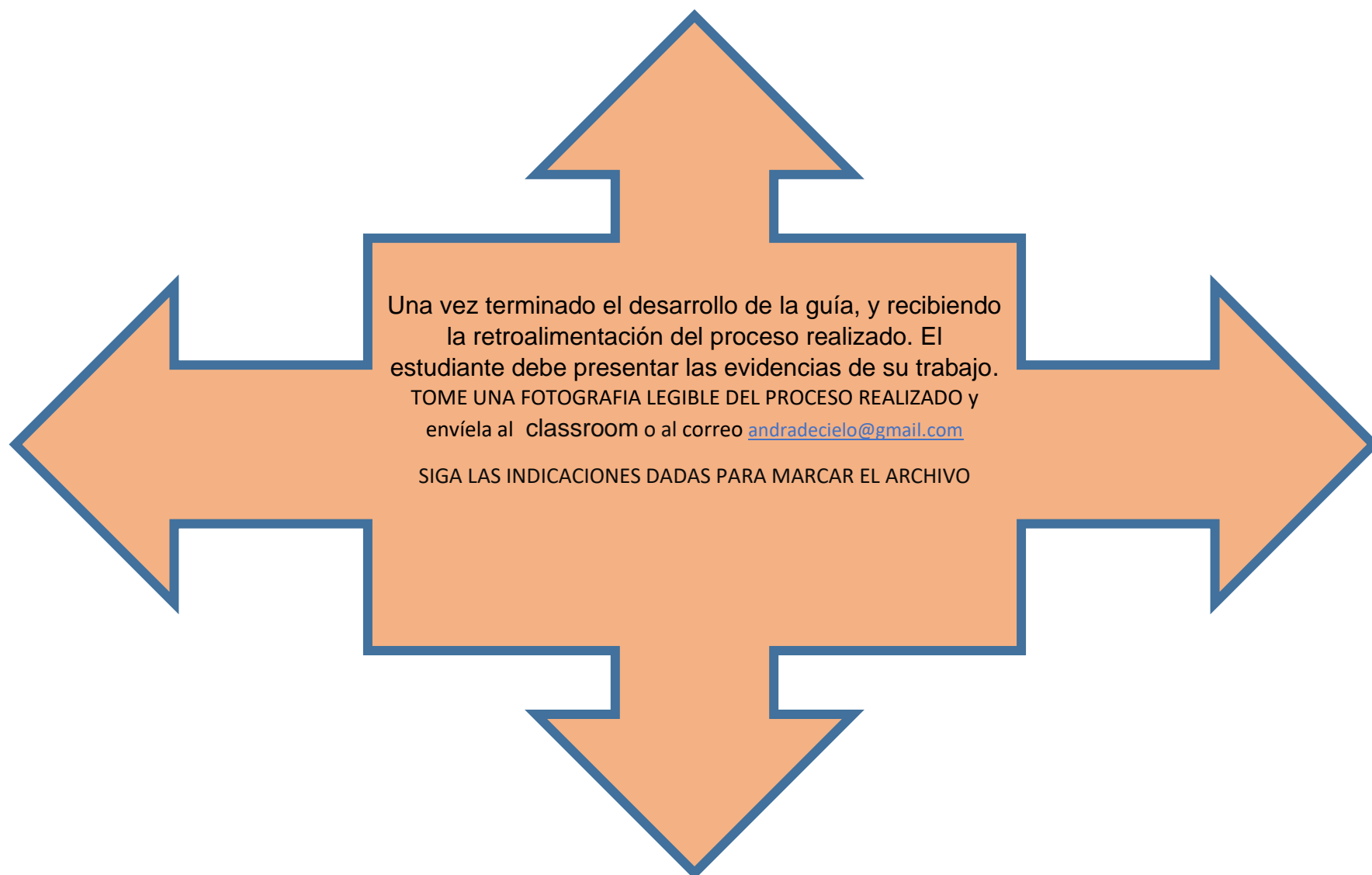
Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte – Villavicencio

Tel: 6723175 – 3202717987 E-mail: [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com) - [www.colmartin.edu.co](http://www.colmartin.edu.co)

 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b> PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	FR-1585-GA05	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Vigencia:06/09/2019	
		Documento controlado	
		Página 5 de 1	

• **Reglas:**

1. Gana el equipo que más pelotas introduzca en el cajón sueco.
2. Es de carácter obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.



El proceso de evaluación es necesario para realizar mejoras en los procesos que estamos desarrollando,


**TE EVALUAS TU**

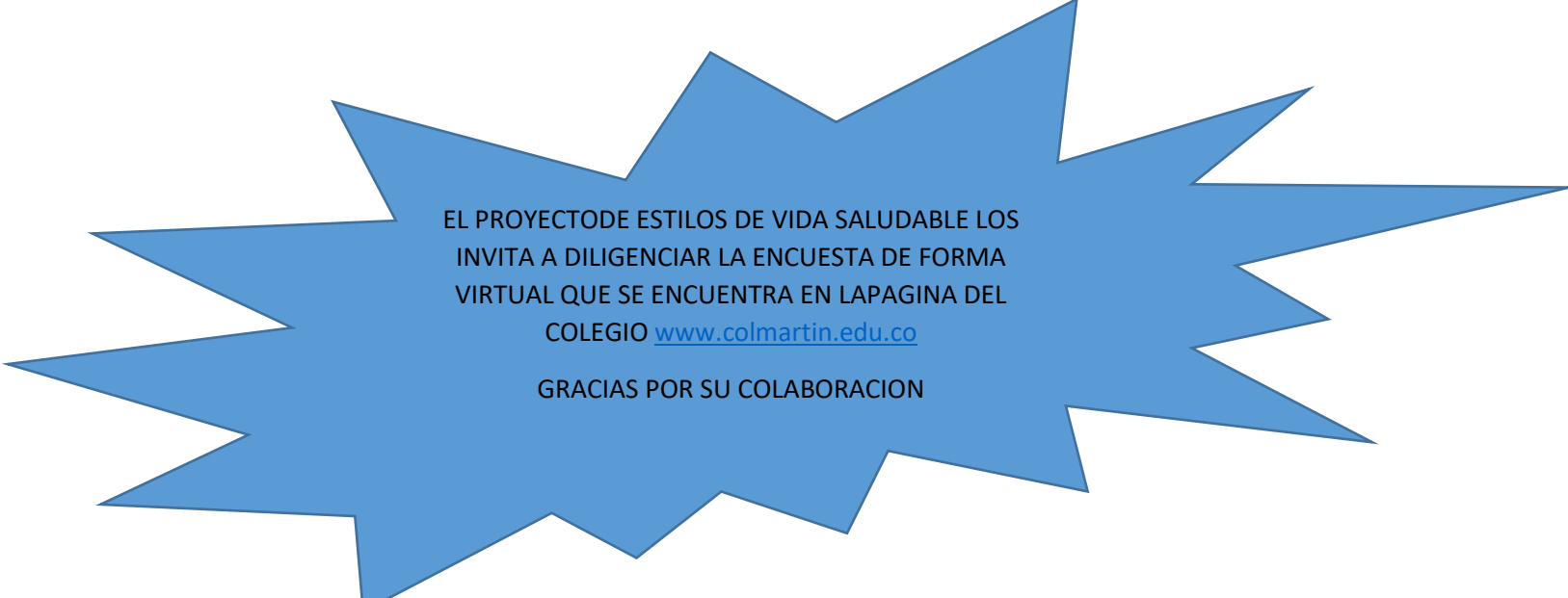
Con base en el trabajo realizado por favor diligencia con letra legible la siguiente rubrica. Recuerda ser honesto y coherente con la calidad, responsabilidad, puntualidad que has tenido en esta modalidad académica.

**NO LO OLVIDES**

N°	CRITERIO AUTOEVALUACION	SI	NO
----	-------------------------	----	----



1.	Lee la guía y sigue las instrucciones dadas para desarrollar las actividades propuestas.		
2.	Asiste al aula virtual cuando se programan encuentros de retroalimentación y seguimiento		
3.	Consulta otras fuentes de información de manera autónoma para profundizar en la temática trabajada.		
4.	Tiene claridad de las evidencias, entregables y fechas estipuladas para la entrega.		
5.	Contando con conectividad participa en la videoconferencia.		
6.	Sube a la plataforma los entregables solicitados, en el tiempo estipulado y con los criterios de evaluación establecidos.		
7.	Responde preguntas por competencias propias del área.		
<b>C O N C E P T O</b>	De acuerdo con los criterios evaluados anteriormente escriba su concepto en la casilla del frente así: <b>Superior (S):</b> Cumple con todos los ítems <b>Alto (A):</b> Cumple con 7 o 6 ítems <b>Básico (Bs):</b> Cumple con 5 o 4 ítems <b>Bajo (BJ):</b> 3, 2, 1 ítems para abajo.		<b>ESCRIBA AQUÍ EL CONCEPTO FINAL</b>
	Escribe en este espacio aspectos que tu consideras debes cambiar (Tu) para mejorar en el trabajo académico virtual:		



**“PARA EDUCAR, NO BASTA CON SABER, ES NECESARIO SER”**

